

EL VÍNCULO DEL AMOR CON UNO MISMO

Cuarentena



*Anclaje
Xico, Mexico*



CONTENIDO

Julio & Agosto

*Anclaje
Monte Saint
Michael, Francia*

22 EL ORIGEN DEL AMOR PERSONAL

El mundo que me recibio

29 CÓMO RECONOCERLO

Escuchando a mi cuerpo

05 ENAMORAMIENTO DE MI

Una declaración fundamental para la vida

12 LA HISTORIA QUE SE REPITE

¿Tengo que ser mejor?

18 LA HISTORIA QUE NOS CUENTAN

La propia validación para existir

18 MERECIMIENTO & EGO

La insuficiencia, un camino de incertidumbre

25 BALANCE ENTRE ACEPTACIÓN Y CRECIMIENTO

Amor propio, me presento

25 ¿QUIÉN ERES? QUÉ CREES?

Mi camino hacia la libertad de ser yo Mism@



DIGNIDAD DEL YO



RESPECTO A SI MISMO



OPINIÓN SOBRE SI MISMO



AMOR PROPIO Y LIBERTAD



ESCUCHANDO A TU CUERPO



RESIGNIFICANDO MI YO



AMOR PROPIO



*Anclaje
Xico, México*



CAMINAREMOS



Punto de partida
Autoestima
Autosabotaje
Motivación
Tu motor
Lo que te hace feliz
Relaciones tóxicas
Cómo te comunicas
Perdonarse y perdonar
Coherencia





El amor propio debiera ser el punto de partida en todos los ámbitos de nuestra vida, eso que me mantiene persiguiendo mis sueños, el amor incondicional hacia mis padres e hijos, como también en mis relaciones más cotidianas . con esto quiero decir que *“El amor propio” no sea una elección sino más bien una obligación.*

¿CÓMO LO HAREMOS?

En tan solo 20 minutos fáciles al día, serás guiado a través de las herramientas y entrenamiento distintivos de Entrena tu Luz para aprovechar los estados alterados de conciencia de tu mente. Este programa en línea de 40 días está dirigido por Karol Bravo, una de las fundadoras de Entrena tu Luz. Cada conexión se realiza a las 5:30 am de Chile, enviando la grabación cada día a las 6:30 am, pensando en las personas que están en otros países, con diferencia horaria. Y los 7 talleres de 90 min, serán guiados por Felix Arias, uno de los Fundadores, que te acompañará a la comprensión y aplicación de lo vivido, teniendo como invitada a Karol.



*Lady
Rowena*